

# تسجيل نوع من الكائنات الدقيقة باسم باحثة مصرية عالمياً

اكتشفت الباحثة المصرية د. كريمة محمود عزام نوعاً جديداً من «النيماتودا» تم تسجيله باسمها لأول مرة على مستوى العالم، وتم نشره في المكتبة البريطانية، ويتميز هذا النوع من النيماتودا (وهو نوع من الكائنات الدقيقة) بقدرته على المكافحة البيولوجية للقواقع الضارة الأرضية والمائية، وهو متخصص في التطفل على القواقع، مع قدرتها على عدوى بعض الآفات الحشرية الضارة، ومن مميزاتها أنها لا تصيب الأعداء الحيويين لها، وتتميز عن الأنواع المعزولة في أوروبا بأنها تتحمل الحرارة المرتفعة ومناسبة للظروف البيئية المصرية.

وأوضحت د. كريمة عزام أن القواقع المائية لا ينحصر ضررها كعائل وسيط للأمراض، ولكن يمتد تأثيرها إلى محصول الأرز؛ حيث تتغذى على جذور النباتات فتؤثر عليها، ومن خلال الدراسات كانت هناك حشرات مفترسة لهذه القواقع الضارة، من أهمها «البقة المائية العملاقة»، و«البقة الصغيرة» التي تتغذى على القواقع ويرقات البعوض، ولكن اختفت هذه الحشرة وظهر بدلاً منها «استاكوزا المياه العذبة» التي كانت سبباً في اختفاء هذه الحشرة النافعة بالقضاء عليها، وهذا النوع الجديد من النيماتودا له قدرة عالية على القضاء على دودة ورقة القطن والدودة القارضة وجميع القواقع الضارة.■



# دراسة حديثة: ضغط الدم المرتفع سببه فيروس!

كشفت دراسة حديثة عن وجود علاقة بين نوع من الفيروسات وارتفاع ضغط الدم الشرياني؛ حيث أشارت نتائجها إلى دور محتمل للفيروس في حدوث ارتفاع ضغط الدم عند الفئران.

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الشرياني قاتلاً صامتاً، لغياب الأعراض عند ثلث الحالات المصابة به تقريباً، وهو من المشكلات الصحية الشائعة، التي ترتبط بزيادة أخطار الإصابة بالعديد من الأمراض كالأزمة القلبية، والفشل القلبي، والسكتة الدماغية، والفشل الكلوي.

وطبقاً للدراسة، فإن إصابة الفرد بالتهاب ناجم عن انتقال عدوى الفيروس المعروف بـ«سايتوميجالو» (سي.إم. في)، قد يكون له دور في تنشيط الأنظمة الفسيولوجية التي تعمل على رفع ضغط الدم الشرياني في الجسم.

وينتمي فيروس (سي.إم. في) إلى عائلة فيروس القوباء، وهو يصيب الأفراد من مختلف الفئات العمرية؛ حيث يبقى موجوداً داخل الجسم ولا يغادره، لكنه يكون في طور خامل، وينشط عند تراجع أداء الجهاز المناعي.

كما يعد الفيروس مسؤولاً عن عدد من حالات الالتهاب الخطيرة كالالتهابات عند الأجنّة، والالتهابات الشديدة عند المرضى الخاضعين لعمليات زراعة الأعضاء.

وأوصت الدراسة الأشخاص الذين لديهم عوامل خطورة للإصابة بارتفاع ضغط الدم - مثل وجود تاريخ أسري للإصابة بالمرض، والإصابة بالسكري، ومعاناة الفرد من مرض كلوي مزمن بالتقليل من مقدار ما يتناولونه من ملح كلوريد الصوديوم.■

# «النوم».. متى يعتبر حالة مرضية؟

ماذا يحدث إذا أصيب شخص بنوبة من النوم الخاطف أثناء قيادته للسيارة؟ أو كان يقود طائرة؟ أو كان مسؤولاً عن مفاعل نووي؟ بالطبع ستكون النتائج بالغة الخطورة، بل وقد تهدد حياة ملايين البشر.

وحتى وقت قريب، كان الاعتقاد السائد أن معظم أسباب النوم الخاطف ترجع إلى الإرهاق أو الحرمان من النوم الضروري.

ثم جاءت دراسة حديثة وأكدت أن النوم الخاطف لا يرجع فقط للأسباب السابقة، بل هو مرض في حد ذاته يعاني منه آلاف الأشخاص في جميع أنحاء العالم. إنه مرض النوم الخاطف الذي يظهر في صورة رغبة لا يمكن مقاومتها في النوم، حتى يدخل المريض في غفوة، وقد يتكرر ذلك عدة مرات خلال النهار.



هذا المرض يشبه الإعاقة، لأنه يبدأ بحالة من الاسترخاء في العضلات.. تعقبها حالة من الفقدان التام لأية قدرة على الحركة، لدرجة أن المريض قد يسقط على الأرض، إن كان واقفاً على قدميه.

ولأن هذا المرض عادة ما يتم اكتشافه متأخراً، ربما بعد مرور عدد من السنوات، فإن العلاج الحاسم له لم يتوافر حتى الآن، إذ يكتفي الأطباء بوصف بعض الأدوية المؤقتة، وإعطاء المريض ساعات متكررة من النوم خلال النهار.■

# النظام الغذائي الأمثل لمريض الجلطة

ينصح الأطباء مصاب الجلطة باتباع نظام غذائي متوازن قليل السعرات، وهو كالتالي:

– منتجات الألبان: مرتان يومياً.

جبن ٤٠ جم أو لبن أو زبادي منزوع الدسم.

– الفاكهة والخضراوات: ٥ مرات يوميّاً.

وتكون طازجة أو معلبة أو مجمدة بدون سكر أو ملح، والعصائر غير محلاة، وتمنع البسلة أو البقول بشكل عام (العدس والفاصوليا واللوبيا).



وتفضل اللحوم البيضاء وليس اللحوم الحمراء، على أن تكون مشوية ومنزوعة الجلد وبدون أي دهون.

ويمنع تناول الكبدة أو الكلاوي أو القلب أو المخ.

– بياض البيض (صفار البيض مرة أو مرتين أسبوعياً فقط).

– الشُّوربة:

معدة بدون ملح أو لبن بالمنزل، ويفضل شُوربة الكرنب.

– الحلويات عديمة السكريات

– الخبز والعجائن: ٥ مرات يوميّاً.

بدون سمن أو زبد – وبقسماط ريجيم (بدون ملح أو دسم)، ويجوز استخدام القرفة أو الحبهان والزنجبيل لإعداد العجائن.

– اللحوم: ٢ – ٣ مرات يوميّاً (٤٠ جم في المرة).

اللحوم أو الطيور أو الأسماك مطهية بدون ملح أو صوص أو كاتشب.

والزبادي المثلج.

– المشروبات عديمة السكر الساخنة والمثلجة (ليمون – جريب فروت)، وذلك مع نصف ساعة على الأقل يوميّاً رياضة (مشي– أيروبكس– جيم– عجلة... إلخ) ولكن ذلك بعد استشارة الطبيب، حتى يحدد أية رياضة تتناسب مع حالته الصحية.■

# «قشور المانجو» لبشرة خالية من البقع

إذا كنتِ أيتها المرأة تبحثين عن بشرة نضرة ومتألقة، ينصحك الخبراء باستخدام قشر المانجو؛ فهو يساعد على شد البشرة وتصغير مسامات البشرة ذات المسامات الكبيرة، كما أنه يعطي إشراقة للوجه، ويخفف من البقع السوداء.

وإليك طريقة استخدامها: عند تقشير حبة المانجو بطريقة رقيقة لا تقومي برمي القشر، ضعيه على وجهك بنفس اللحظة وهو طازج، وقومي بذلك لعدة أيام لمدة أسبوع .

ويؤكد الخبراء أنه بالإضافة لطعمها اللذيذ واحتوائها على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، فالمانجو يحتوي أيضاً على إنزيم يساعد على تهدئة المعدة، وتستخدم المانجو لإيقاف النزيف وتقوية القلب وتنشيط الذهن، وهي تعمل على بناء الدم وتساعد في حالات الإصابة بالأنيميا لاحتوائها على نسبة عالية من الحديد.

كما تساعد كميات البوتاسيوم والماغنسيوم الموجودة في المانجو على علاج تقلص العضلات وأيضاً على إزالة التوتر، وتعتبر المانجو واحدة من أغنى المصادر الطبيعية بالبيتاكاروتين، وهي مادة مضادة للأكسدة، وأيضاً مجموعة فيتامين «ب» التي تساعد على تقوية الجهاز العصبي، ويوجد بالمانجو أيضاً حامض الجلوتامين الذي يعد الغذاء المثالي للمخ من أجل التركيز والذاكرة.■

# «للإنجاب».. خصية واحدة ومبيض واحد يكفيان

قد يتعرض بعض الشباب المقبلين على الزواج إلى حادث فيضطرون للاستغناء عن إحدى الخصيتين، وينتابهم قلق بشأن قدرتهم على الإنجاب بخصية واحدة.

ومن المؤكد طبياً أنه يمكن للإنسان أن ينجب بخصية واحدة فقط، وللتأكد من ذلك يجب إجراء تحليل صورة السائل المنوي، فإن كانت مطمئنة فسيحدث الحمل إن شاء الله، وإن كانت توجد بعض المشكلات الطفيفة فسيرشح الطبيب بعض الأدوية التي تساعد على تحسين صورة السائل المنوي، وبعد التحسن سيحدث الحمل إن شاء الله بصورة طبيعية، وهذا أيضاً يتوقف على مدى خصوبة الزوجة، فحتى لو كان هناك ضعف بسيط عند الرجل، والزوجة عالية الخصوبة فسوف يحدث الحمل، والإنجاب بدون تأخير إن شاء الله.



وبالنسبة للمرأة ذات المبيض الواحد، فإنه ثبت طبياً أنه كما يستطيع الرجل الإنجاب بخصية واحدة، فإن المرأة التي لديها مبيض واحد طبيعي تستطيع – كذلك – الحمل بسهولة، وذلك لأن كلا المبيضين بهما بويضات، ولا توجد حاجة لوجود المبيضين لإفراز بويضة كل شهر، وطالما أن قناة فالوب التي تصل بين المبيض الوحيد الموجود والرحم سليمة ولا يوجد بها أي التصاقات، فلا يوجد أي قلق من عدم الحمل بصورة طبيعية تماماً.■